

Nuevo coleccionable

LA COCINA CON POLLO

HOY: Tallarín saltado de pollo estilo chifa

PARRILLA PORTÁTIL PLEGABLE

• 37 X 21 X 20 CM •

ADQUIÉRELO EN KIOSCOS

993 587 571

SOPRENDE A PAPÁ POR SU DÍA

S/79.00

CÓD.: 20009248 | STOCK: 100 UDS.

Sábado 15 de junio del 2024 | Año 39 | Nº 14.569

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VIA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

DELINCUENTES ARMADOS CAUSARON EL TERROR

Camera 03

ROBAN 100 MIL SOLES EN CAMAL

PÁGINA 2

ROBAN 100 MIL SOLES EN CAMAL

- Fueron 10 los hampones que ingresaron al local en Yerbateros.
- Se llevaron dinero de comerciantes y clientes. Escaparon en mototaxis.

MALOS POLICÍAS

► Tres subalternos fueron detenidos por pedir coima de 250 mil soles. **PÁG. 7**

SIEMPRE OREJAS

► Perú venció 1-0 a El Salvador con gol de Flores y quedó listo para la Copa América. **PÁG. 13**

Bazar Perú

Encuentra los mejores productos para tu hogar

993 587 571

o pídelos en tu kiosco favorito

Hervidor HELENA 1,9 LITROS

• Potencia: 1500W •
• Acero Inoxidable y polipropileno •
• Con Led indicadora y base giratoria •

S/49.90

CÓD.: 20008780 | STOCK: 830 UDS.

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 22/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661.

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:

✦ Fueron diez los hampones que se hicieron pasar como clientes. ✦ Con mascarillas y gorros sacaron sus armas para amenazar a dueños de los puestos.

✦ Haciéndose pasar como clientes, delincuentes, bajo la modalidad de la manada, ingresaron a un local de venta de carnes en la zona de Yerbateros, en Ate, donde se llevaron cerca de 100 mil soles.

A las 6:30 de la mañana del viernes, las cámaras de seguridad del local Frozen Product, ubicado en la calle Los Geranios, captó a diez hombres que llegaron al camal a bordo de tres mototaxis.

La manada se paró en la puerta de ingreso del establecimiento, quienes con mascarillas, gorros y capuchas, entraron al camal y sacaron sus armas de fuego para amenazar a los comerciantes.

Los hampones iban por cada puesto apoderándose de las cajas y dinero de los dueños de sus negocios. Algunos clientes presenciaron el atraco, intentado escapar por el temor de ser heridos por alguna bala perdida que puedan realizar.

SE LLEVARON S/100 MIL

Fueron tres minutos de terror que vivieron los comerciantes al ser despojados de su dinero, fruto de las ventas que tienen a diario de carne y otras especies. El dinero que se apoderaban, lo metían en bolsas de rafia y plástico.

"Eran como más bien 10 y estaban armados. A esa hora ya había bastante movimiento, enfrente de todos los clientes han hecho eso, a ellos también les han robado. Son seis puestos agraviados de adelante nada más. A mí me han robado toda la venta de la mañana, algo de



DELINCUENTES SE LLEVARON 100 MIL SOLES DE LOCAL EN YERBATEROS



Ladrones armados roban en camal

No es la primera vez

Los agraviados comentaron que no es la primera vez en que son víctimas de robo, ya en otras oportunidades habría ocurrido el mismo atraco y en la misma modalidad.

"Por acá cerca ya son dos veces que han robado, esto ya no es novedad. Hace 20 días ha sido acá en San Pedro" detallaron.

También comentaron que en aquella ocasión entraron por la madrugada, de la misma forma, ingresaron al establecimiento y se llevaron el dinero.

Los comerciantes se reunieron para poder reforzar la seguridad en su local. Piden más seguridad el serenazgo de Ate y la PNP, ya que no patrullan por la zona.



CÁMARAS CAPTARON A LOS HAMPONES



UNA COMERCIANTE PERDIÓ 18 MIL SOLES DE LAS VENTAS DEL DÍA

18.000 soles", detalló Yuli, comerciante afectada.

Los hampones tras el robo, se fugaron a bordo de las mototaxis que los esperaban afuera. Habían dos campanas que no permitían que nadie salga.

"Esa plata no es mi ganancia, es el dinero de los proveedores que me dan la carne para vender y luego tengo que devolver. He forcejeado con tres de ellos", finalizó una propietaria.

Los más afectados han

sido los locales que están cerca de la entrada del predio. Son cerca de 100 mil soles en total lo que se ha robado.

Se sospecha que los sujetos ya habrían estudiado la zona y el tiempo en que no

hay mucho tránsito vehicular.

Hasta el lugar llegaron los agentes de la comisaría de Yerbateros. Pero será el personal de la Dirincrí quienes realizarán todas las investigaciones del caso.

La palabra de hoy:

Mateo 5:33-37 "Pues yo digo que no juréis en modo alguno: ni por el Cielo, porque es el trono de Dios, ni por la Tierra, porque es el escabel de sus pies."



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA	EURO:
Informal	3,760	3,790	COMPRA: 4,070
Bancario	3,685	3,863	VENTA: 4,180
Interbancario	3,728	3,821	(Interbancario)

Seguridad Ciudadana

Si tienes un emprendimiento, te recomendamos mantener un inventario de tu mercadería. Así evitarás pérdidas financieras y te darás cuenta si te han robado.

LA ASFIXIARON, MANIATARON Y HASTA PUDIERON HABER ABUSADO DE ELLA

Asesinan a sexagenaria

De su casa habrían robado dinero en efectivo y objetos de valor en Juliaca.

JULIACA. Una adulta mayor fue asesinada por delincuentes que ingresaron a robar a su humilde vivienda ubicada en el fundo Totorani Grande, en el sector Laconi.

María Llanos Venegas (65) fue hallada maniataada con sus propias prendas y asfixiada. Tenía su faldón debajo de las rodillas, lo que hace presumir a la policía que habría sido ultrajada sexualmente. Según los primeros informes de la policía, los ladrones ingresaron al domicilio para robar dinero en efectivo producto de sus ahorros y objetos de valor.

Todo indica que la sexagenaria puso resistencia y se enfrentó a los malhechores, por lo que tuvieron que atarla de pies y manos, para consumir su delito.

De acuerdo a las diligencias realizadas por los peritos de criminalística, la víctima habría fallecido a causa de una asfixia; sin embargo, la necropsia de ley que se realizará hoy revelará la verdadera causa de muerte de María Llanos Venegas.



TERRIBLE CRIMEN OCURRIÓ EN CASA DE MUJER EN FUNDO TOTORANI.



Toma nota: El cuerpo inerte de María Llanos fue trasladado por la policía a la morgue de Juliaca

Interrogan a vecinos

Los agentes del área de Investigación Criminal de Puno llegaron a la vivienda de la adulta mayor a fin de realizar las diligencias que aporten en las investigaciones e interrogan a su entorno.



UN SOSPECHOSO FUE DETENIDO.

DIO QUE IBA A SACAR COPIAS PARA SUS TAREAS

Sale de casa y desaparece

PUNO. Una menor de edad de 13 años se encuentra desaparecida hace una semana, tras salir de su vivienda en la urb. La Florida. La familia y vecinos realizan movilizaciones en las dependencias policiales.

Según se pudo conocer, la policía habría detenido a una persona considerada sospechosa de su desaparición, de acuerdo a imáge-

nes de vídeos que habrían captado en el momento en que fue llevada por desconocidos.

"Probablemente sea el detenido el autor, de acuerdo a sus rasgos físicos", dijo el dirigente de la urbanización La Florida.

El hombre dijo que a la fecha son 250 personas que se encuentran como desaparecidas en el presente año.

EN CORTO



DETienen A CINCO CON ARMAS Y MUNICIONES

Agentes de la División de Robos de la Dirincrí, detuvieron en San Isidro, a cinco sujetos que trasladaban armas y municiones hacia lugares clandestinos en un auto, sin que pudieran sustentar la procedencia. Asimismo, en el departamento donde viven, se halló más de 3 mil cartuchos.



DOS JÓVENES MUEREN EN ACCIDENTES

PUNO. Dos personas perdieron la vida en dos accidentes de tránsito en la vía Alto Inambari, provincia de Sandía. Un volquete cayó a un abismo de 150 metros y el conductor Apolo Saúl Merma Deza (18) falleció. Asimismo Christian Ruelas Quilca (25), quien conducía la camioneta con placa de AUB-905 murió al caer a un abismo de 70 metros.

DOS PERSONAS FUERON DETENIDAS

Mafia falsificaba carné de PNP y documentos



CONDE COLLANTES Y FERNANDO HUAMÁN TIENEN CUENTAS CON LA JUSTICIA.

Dos personas sindicadas de integrar una banda dedicada a falsificar documentos, entre ellos carné de la Policía Nacional y permisos temporales para ciudadanos venezolanos y otros documentos de Migraciones, fueron detenidos en San Juan de Miraflores.

Carlos Eduardo Conde Collantes y Félix Fernando Huamán, fueron detenidos en medio de un operativo al mando del coronel PNP Charles Infante, jefe de la División Policial Sur 1.

El oficial dijo que los sujetos operaban desde un módulo ubicado en una concurrida avenida del distrito.

Les incautaron un USB computadoras, impresoras y boletas de la Sunat, utilizadas para producir estas falsificaciones. También hallaron carné de permanencia temporal para ciudadanos extranjeros, que aparentaban ser documentos reales.

Según el coronel Infante, estos documentos podían ser empleados para engañar a civiles y cometer actos delictivos.

"La mayor parte de estos documentos se destinaba a ciudadanos venezolanos, aunque cualquier persona podía acceder a estos servicios fraudulentos", dijo el oficial.



DIO QUE IBA A RECIBIR VISITA.

DUEÑO DE CAR WASH Hallan muerto a un hombre

Un hombre, propietario de un car wash fue hallado sin vida dentro de su departamento que alquilaba en Surco. Los ladridos del can alertó a los vecinos. Momentos antes comentó a la dueña que iba a recibir la visita de una persona. El cadáver del hombre de aproximadamente 40 años, yacía boca abajo con el dorso descubierto.

▶ **Hoy cumple años:**

Alice Englert (30). Actriz australiana. Uno de sus papeles más conocidos es el de Lena Duchaness en la película *Hermosas criaturas*. También ha aparecido en otras cintas como *Them That Follow* y *El poder del perro*.

+ **El santo del día**

San Landellino. Abandonó el latrocinio para dedicarse a la virtud.

▶ **Un día como hoy**

En 1882. El Congreso dispone que la Villa de Lambayeque reciba el título de 'Ciudad' con el renombre de 'Generosa y Benemérita'.

CONGRESO LE PERMITE A LEGISLADORES SER PARTE DE ELECCIONES

Podrán postular en 2026

+ La modificación de la Ley Electoral fue promulgada sin que el ejecutivo la observe.

◉ El Congreso de la República promulgó la norma que modifica la Ley orgánica de Elecciones y la Ley de Organizaciones Políticas, la cual permitirá entre otros cambios que los actuales parlamentarios sí puedan postular en las próximas elecciones regionales y municipales.

Para ello se modificaron los artículos 8 y 10, precisando ahora que los congresistas están impedidos de postular "siempre y cuando el último año de su gestión parlamentaria coincida con el mismo año en que se desarrollan las elecciones regionales y municipales".

Visto que el 2026 se realizarán elecciones, así los actuales legisladores tendrán ese año dos oportunidades para tentar un cargo público, en vista que se realizarán elecciones generales en abril, y regionales y municipales en octubre.

El texto publicado en las



ACTUALES PARLAMENTARIOS PODRÁN PARTICIPAR DE PROCESOS ELECTORALES EN EL 2026.

Paridad en lista

Entre otras modificaciones se encuentra la alternancia y paridad en la lista presidencial, ahora la plancha debe incluir al menos un hombre o una mujer, y no será obligatoria que la posición de sus candidatos sea de manera intercalada.

normas legales del diario El Peruano lleva la firma del presidente del Congreso, Alejandro Soto, en vista que el Ejecutivo no promulgó ni observó la ley en el plazo debido.

dro Soto, en vista que el Ejecutivo no promulgó ni observó la ley en el plazo debido.

Otra disposición señala que para las Elecciones Generales 2026, el plazo de afiliación para participar en las elecciones primarias vence el 12 de julio de 2024. También será obligatorio que los candidatos a gobernadores regionales, consejeros, alcaldes o regidores se afilien a una organización política.



JOSÉ DOMINGO PÉREZ BUSCA INFORMACIÓN DE CELULARES DE ALAN GARCÍA.

POR EXTRACCIÓN DE INFORMACIÓN DE CELULARES

"No hay uso mediático"

◉ El fiscal del Equipo Especial Lava Jato, José Domingo Pérez, negó que se haya hecho un uso mediático respecto de la diligencia de extracción de información de dos celulares pertenecientes al fallecido ex mandatario Alan García Pérez.

El representante del Ministerio Público, indicó que se revisará todo lo relacionado con el denominado caso Metro de Lima.

"Esta diligencia tiene vinculación con el caso Metro de Lima y otros actos que llevaron a consecuencia funcionarios del segundo gobierno del ex presidente García, que están involucrados tanto el señor Luis Nava, Enrique Cornejo y otros, tanto por corrupción como lavado de activos. Descarto que pueda haber cualquier tipo de uso mediático", dijo.



DE APROBARSE SE GENERARÍA IMPUNIDAD Y VULNERACIÓN A LOS AGRAVIADOS

SOBRE CRÍMENES DE LESA HUMANIDAD

Fiscalía alerta por proyecto del Congreso

◉ Unos 600 casos que sigue la Justicia peruana por violaciones a los derechos humanos pueden ser archivados o concluidos, si el Congreso aprueba un proyecto de ley que impide procesar los delitos de lesa humanidad o crímenes de guerra por hechos ocurridos en el país antes de 2002, alertó el

Ministerio Público.

La Junta de Fiscales Supremos emitió un comunicado en el que señaló que este proyecto "resulta inviable jurídicamente" y que de aprobarse, se "generaría impunidad y vulneración al derecho a la verdad de los agraviados y sus familiares".

SOBRE SU RELOJ

Cerrón: "Es un Trolex"



NEGÓ TENER RELOJES DE ALTA GAMA.

◉ "Es un Trolex, no es un Rolex". Así se pronunció el segundo vicepresidente del Congreso, Waldemar Cerrón (Perú Libre), al rechazar que posea un reloj de lujo valorizado en cerca de 17 850 dólares, según un informe de Wayka.

Y es que, de acuerdo con el portal, el hermano del prófugo Vladimir Cerrón ha lucido un reloj

marca Fossil FS4774 de acero inoxidable, valorizado en S/ 1 199; un reloj Victorinox 241900 valorado en S/ 2 590; y el reloj de acero modelo Cosmograph Daytona Oyster, cuyo precio oscila los 17 850 dólares.

"Lo estoy poniendo en subasta, el precio base es 300 soles", declaró entre risas.

CON LOS CHARLIES DE MORROPÓN HABRÍA ROBADO 12 MILLONES DE ENTIDAD

Administradora del Reniec integraría banda criminal

♣ Se encontraron chats en su celular sobre desfalco con otra mujer.

OPIURA. La Policía Nacional y el Ministerio Público detuvieron a Brescia Moncada Carreño, quien es la administradora de la oficina del Reniec sede Chulucanas.

Agentes de la División de Crimen Organizado procedieron con la detención de Moncada Carreño, cuando estaba atendiendo a los usuarios que tramitaban su DNI.

Según la PNP, Moncada sería parte de la banda Los Charlies de Morropón, quienes habrían desfalcado más de 12 millones de soles del Banco de la Nación.

Sobre Brescia Moncada hay una detención preliminar de 10 días. Se encontra-



MONCADA ERA ADMINISTRADORA DE LA OFICINA DE RENIEC DE CHULUCANAS.

ron chats que coordinaba con otra mujer sobre los montos que colocaría en los vouchers de los clientes para

hacer la transacción. El lunes esquivó a los agentes al esconderse en el baño cuando hubo la intervención. ▲

EN CORTO

MATAN PASAJERO DE MOTOTAXI Y HIEREN A CHOFER

El pasajero de una mototaxi fue acribillado cuando estaba hablando con su amigo en San Juan de Lurigancho. Christopher Huari Gómez, estaba en la parte posterior del vehículo, en la zona 3 de Huáscar, cuando apareció un sicario que sin mediar palabra comenzó a disparar.

Más de 10 balazos impactaron contra Huari, quien murió en el acto. Mientras que el chofer fue trasladado al hospital donde se encuentra gravemente herido. PNP hace las diligencias.

A PLENA LUZ DEL DÍA Y FRENTE A SU ESPOSO

Asesinan a comerciante dentro del mercado



ESTABA EN SU NEGOCIO CUANDO LE DISPARAN.

Un sicario asesinó a una comerciante dentro de su puesto en el mercado Tres Regiones en Puente Piedra.

Benita Tocas Garay, se encontraba atendiendo en su local de venta de verduras, cuando cerca del mediodía del jueves, apareció un sujeto, que sin mediar palabra le dio un disparo en la cabeza.

“Yo la vi extraña a ella

más temprano. Escuché el balazo, corrí hacia mi esposa y ahí ella se recostó en mi pecho y me dijo ‘me mataron’”, cuenta Antonio, esposo de la comerciante. Una cámara de seguridad captó al sujeto que escapaba del mercado. Se le ve que pierde una zapatilla al esquivar una mototaxi. Pareja asegura que no recibían amenazas. ▲

el Popular te regala un Set de ollas Deluxe



Incluye
2 Ollas
1 Cacerola
1 Sartén
3 Utensilios

Imágenes referenciales

Participa con tu coleccionable
“La Cocina con Pollo de la Sra. irene”



<https://shorturl.at/MkjEh>

- 1 Escanea este QR con tu celular.
- 2 Llena el formulario con tus datos.
- 3 Coloca la receta de la lámina de hoy.

Sorteo: 17 de junio

Participa del jueves 13 al domingo 16 de junio.
Publicación del ganador: Martes 18 de junio.
Sorteo válido a nivel nacional.

► El tiempo:

Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi.



PIURA
31°C - 18°C



CHICLAYO
25°C - 17°C



TRUJILLO
21°C - 15°C



CAJAMARCA
22°C - 9°C



IQUITOS
32°C - 23°C



LIMA
18°C - 16°C



ICA
22°C - 10°C



AREQUIPA
27°C - 11°C



CUSCO
23°C - 3°C



JULIACA
18°C - 5°C



PUNO
17°C - 1°C



TACNA
19°C - 10°C

+ La Luna



LUNA LLENA
21/6/24



CUARTO MENGUANTE
28/6/24



LUNA NUEVA
6/6/24



CUARTO CRESCIENTE
14/6/24

UN MUERTO, HERIDOS Y DOS DESAPARECIDOS TRAS DERRUMBE EN CERRO

Minería ilegal golpea Huánuco

✚ Se presume que tragedia sucedió como consecuencia de detonaciones.

◉ **HUÁNUCO.** En alerta. Así se encuentran los pobladores de la provincia de Huamalíes, tras un fuerte ruido provocado por el derrumbe de un cerro de aproximadamente 40 metros de alto. Como consecuencia, una persona murió, dos desaparecieron y quedaron varios heridos.

Ocurrió en el sector Casca, límite entre los distritos de Chavín de Parí y Singa, provincia de Huamalíes, en la región Huánuco.

Según testigos, toneladas de tierra y piedras cayeron sobre el río Marañón, generando un embalsamiento.

Según se informa, el derrumbe del cerro sucedió debió a detonaciones realizadas por mineros informales en la zona. Un equipo de rescate del gobierno regional de Huánuco se encuentra en el lugar.



UN CERRO DE APROXIMADAMENTE 40 METROS SE VINO AVBJO Y OCASIONÓ EL DESASTRE.

Fiscalía ya investiga

En tanto, la Fiscalía especializada en materia ambiental ha tomado conocimiento de la presencia de mineros ilegales en la zona y ya ha iniciado las investigaciones correspondientes.

ALUMNO AMENAZA A PROFESOR EN COLEGIO
“Si me jala, lo mato”

◉ Indignante. Un alumno fue captado amenazando de muerte a su profesor si este se atreve a desaprobarlo en la asignatura que imparte en la Institución Educativa Liceo Naval Almirante Guise en San Borja.

En un video, captado por uno de sus compañeros, se aprecia al alumno advertirle al profesor



HECHO FUE CAPTADO POR OTRO MENOR.

que atentaría contra su vida, generando sorpresa y risas en los demás menores presentes.

“Profe, usted sabe que si un profesor me jala lo mato... lo mato, lo mato” se le escucha

mentar al menor. A lo que el profesor solo atinó a advertirle que si seguía con esas amenazas iba a tener que retirarlo del aula.

“No te tengo miedo”, se le escucha contestar al educador.

EN CORTO



PROMETEN PISO DE CONCRETO A COLEGIO DE SJL

◉ Pese a las 12 fumigaciones realizadas en el colegio 142 Daniel Alcides Carrión de San Juan de Lurigancho, los alumnos siguen sin retomar clases presenciales debido a que la plaga de pulgas no ha cesado. Ante esto las autoridades prometieron instalar pisos de concreto para frenar la situación.



SE DUPLICAN CASOS DE INFECCIONES RESPIRATORIAS

◉ **AREQUIPA.** Los casos de Infecciones Respiratorias Agudas (IRAS) se han duplicado en las últimas semanas en el distrito de Yura, ubicado en el Cono Norte de la ciudad, informó la directora de la Microrred de Salud de Ciudad de Dios, Betty Hermosa. Explicó que de 92 aumentaron a 211 casos.



RENUNCIÓ DIRECTOR GENERAL POR ESCÁNDALO

Loayza quedó sin cabeza

◉ El doctor Carlos Homeo Otiniano Alvarado ha presentado su renuncia irrevocable al cargo de director general del Hospital Nacional Arzobispo Loayza. La decisión fue comunicada al ministro de Salud, César Vásquez, citando motivos estrictamente personales.

La renuncia de Otiniano se produce en medio de una serie de denuncias por parte del do-

minical ‘Cuarto Poder’, donde se presentaron diversas irregularidades en la implementación de laboratorios y la gestión de medicamentos en el hospital.

Cabe señalar que la Defensoría del Pueblo también se pronunció sobre el tema, denunciando el estado de abandono de equipos médicos, lo que reflejaría un grave descuido de la gestión del hospital.

DEFENSORÍA DEL PUEBLO DENUNCIÓ QUE NOSOCOMIO SE ENCUENTRA EN ABANDONO Y SEÑALAN A OTINIANO.



TAMBIÉN SE HA DETENIDO A CASI 60 PERSONAS INVOLUCRADAS EN EL NARCOTRÁFICO.

EN OPERATIVOS DEL AEROPUERTO EN ESTE AÑO

Incautan 256 ks de droga

◉ En lo que va del año, ya han sido incautados 256 kilos de cocaína y se han detenido a 59 personas que buscaban burlar la seguridad del terminal aéreo. En su mayoría, estas personas conocidas como ‘Burriers’ buscaban llegar a España, Francia y Alemania.

Según anunció Latina en un informe especial, la modalidad más frecuente es el ocultarlo en las maletas. Ante ello, se detuvo

a 25 pasajeros que tenían sustancias en la valija de sus pertenencias en los últimos días.

Otra es la denominada ‘momias’, donde se pegan la droga en sus cuerpos. Asimismo, se precisó que hasta el momento son 30 hombres y 29 mujeres detenidas por estas modalidades.

Hasta el momento, más de 250 kilos de cocaína se han intentado pasar por el aeropuerto.

SUBOFICIALES UTILIZABAN SU UNIFORME PARA DELINQUIR

Detienen a tres policías que pidieron S/. 250 mil a mujer

Los agentes prestan servicios en la comisaría de Pamplona 1.

Tres suboficiales de la Policía Nacional, que prestan servicio en la comisaría de Pamplona 1 que habrían pedido 250 mil soles a una mujer para dejarla libre, fueron detenidos por sus colegas en San Juan de Miraflores.

Se trata de los suboficiales de tercera PNP Roosevelt Beltrán Lazo, Jorge Menejes Ancco y Jhony Rejas Mendoza, quienes fueron arrestados por el personal de la Dirección contra la Corrupción de la Policía.

Según se pudo conocer, los agentes horas después de intervenir a una mujer por el delito de trá-



FUERON DETENIDOS POR SUS COLEGAS.

fico ilícito de drogas, le solicitaron el dinero.

Fueron los familiares de la mujer que fue dejada en

libertad que denunciaron a los malos agentes. Ellos integrarían la banda que venía operando desde el 2023.

EN CORTO

ROBACASAS DETENIDOS EN CARRO ROBADO

Los agentes de la Brigada Especial Contra la Criminalidad de San Juan de Lurigancho, capturaron a dos ladrones robacasas.

Royser Alegría bejar (25) "Loco Miniums" y Christopher Farroñay Zea (27) "Cabezón", fueron descubiertos cuando se desplazaban a bordo de un vehículo con placas clonadas en Villa El Salvador.

Al notar la presencia policial, pretendieron fugar y en su desesperación el conductor pierde el control del carro e impacta contra un jardín.

DELANTE DE DE CONVIVIENTE QUE LO RECONOCIÓ

"Pimpollin" mató de 3 balazos a adulto mayor



TENÍA DROGA Y MUNICIONES.

Un integrante de la banda Los Demonios de Bayóbar que asaltó a una pareja adulta mayor y asesinó a balazos a Pascual Chávez Ramírez (61) para robarle \$ 4,400, fue detenido en San Juan de Lurigancho.

La esposa del asesinado hombre G. C. (57) reconoció al detenido Ismael Alejos Bonifacio "Pimpollin", como

la persona que disparó a su conviviente 3 balazos que acabaron con su vida en la puerta de su casa en la Urb. Canto Bello el mes pasado del presente año.

Los policías refirieron que "Pimpollin", estaría además inmerso en otro delitos como sicariato y extorsión.

Tenía envoltorios de droga y municiones.

RONDÓN TOLÍN

Con **Ricardo Rondón**

Un Podcast de entrevistas y juegos con personajes del momento.



ESTRENO

Desde el jueves
4 de julio

4:00 p.m.

el Popular



Encuentra los mejores productos para tu hogar
Bazar Perú **993 587 571**
 o pídelos en tu kiosco favorito

8 actualidad

el Popular | SÁBADO 15 DE JUNIO DEL 2024

► **Pasa la voz**

Mañana, en la sección Psicología, te contamos qué es la distimia o tristeza crónica. Encuentra esta información y otros tips para el cuidado de la salud mental en la página 17.



► **¡Atención!**

Encuétranos en Facebook, Instagram y Twitter. También en elpopular.pe

Pasa un invierno cálido con

imaco



ESTUFA LAMPARA HALÓGENAS

S/105
 Cód.: 20009276
 STOCK: 100 UDS.

- 3 NIV. DE POTENCIA: 400W - 800W - 1200W
 - MALLA DE PROTECCIÓN
 - CUBRE UN ÁREA DE 20 MTS 2

ESTUFA ELÉCTRICA DE QUARZO

S/69
 Cód.: 20009275
 STOCK: 100 UDS.

- 2 NIV. DE POTENCIA: 400W - 800W
 - MALLA DE PROTECCIÓN
 - CUBRE UN ÁREA DE 15 MTS 2

BATIDORA ELÉCTRICA 7 VELOC.



• MEZCLA/BATE • 120W •
 • 3 GANCHOS AMASADORES •
 • 2 BATIDORES PARA HUEVOS •

S/89.00
 CU

Cód.: 20009227 | STOCK: 18 UDS.
 DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

HORNO MICROONDAS 20 LITROS



• PANEL DIGITAL • GARANTÍA 1 AÑO •
 • RECUBRIMIENTO INTERIOR ANTIOXIDANTE •
 • BLOQUEO PARA NIÑOS • 700W •

S/259.00
 CU

Cód.: 20006446 | STOCK: 11 UDS.
 DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

► Reclama tus láminas con el Popular y mejora tus habilidades culinarias. ¡Imperdible!

► La cocina con pollo de la Sra. Irene es un coleccionable con platos prácticos para mantener contento el estómago de tu familia.

Deléitalos con todos los secretos de la reconocida chef Irene Gamboa.

Adquiere tu diario el Popular mañana y recibe gratis el paso a paso para preparar unas deliciosas Brochetas de pollo.

LA MEJOR COMIDA

El Popular busca acompañarte y ayudarte en la tarea más importante del hogar. Este material utilitario formará parte de todas tus comidas.

Aprende a preparar ricas entradas, guarniciones y platos

TU DIARIO FAVORITO LLEVA A TU MESA LA COCINA CON POLLO DE LA SRA. IRENE ¡GRATIS!

Cocina platos deliciosos para toda tu familia a base de pollo



COMBINA TODOS LOS BENEFICIOS DEL POLLO CON VERDURAS.

Reportero ciudadano

¿Has sido víctima de algún delito? No te preocupes, nuestro equipo está dispuesto a investigar los hechos y respaldar tu seguridad. Solo debes enviar tus pruebas, denuncias, fotos o videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000. ¡Lo investigaremos!

de fondo. En la edición de mañana podrás realizar Brochetas de pollo. Este es un piqueo fácil de hacer y muy versátil. Perfecto para comerlo en una reunión familiar o un tentempié.

¿Quieres abrir un emprendimiento gastronómico? Anímate a usar estas recetas para deleitar a tus comensales. Todo es muy fácil de preparar.

SANDWICHERA ELÉCTRICA 750 W.



• REGULACIÓN DE TIEMPO •
 • GARANTÍA 1 AÑO •
 • PLACAS ANTIADHERENTES •

S/49.00
 CU

Cód.: 20009221 | STOCK: 100 UDS.
 DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

OLLA GRANITO 20 CM



• ANTIADHERENTE •
 • TAPA DE VIDRIO • DIÁMETRO: 20 •
 • FONDO DIFUSOR • 2 ASAS •

S/69.00
 CU

Cód.: 20009085 | STOCK: 1100 UDS.
 DISPONIBLE EN LIMA

OLLA ARROCERA 750W.



• 2 LITROS • APAGADO AUTOMÁTICO •
 • INDICADOR LUMINOSO •
 • OLLA ANTIADHERENTE EXTRAÍBLE •

S/99.00
 CU

Cód.: 20009253 | STOCK: 100 UDS.
 DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

HERVIDOR CLASSIC MAX 1,7 LITROS



• MATERIAL POLIPROPILENO •
 • LIBRE DE BPA •
 • VISOR DE NIVEL DE AGUA •

S/39.90
 CU

Cód.: 20008635 | STOCK: 53 UDS.
 DISPONIBLE EN LIMA

CAFETERA ELÉCTRICA 600 ML.



• INDICADOR DE LUZ DE ENCENDIDO •
 • SISTEMA ANTI GOTEO • POTENCIA 550W •
 • TENSIÓN ASIGNADA 220V/60GZ •

S/59.90
 CU

Cód.: 20009222 | STOCK: 100 UDS.
 DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

CUCHILLO DE COCINA SANTOKU



• HOJA: ACERO INOXIDABLE •
 • MANGO ERGONÓMICO •

S/6.50
 CU

Cód.: 20008861 | STOCK: 1200 UDS.
 DISPONIBLE EN LIMA

OFERTA VÁLIDA HASTA EL 22/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. DISPONIBLE PARA LIMA. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661.

SÍGUENOS EN: [f](https://www.facebook.com/elpopular.pe) [i](https://www.instagram.com/elpopular.pe) [t](https://www.tiktok.com/@elpopular.pe) www.perubazar.pe

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

“NO ME VOY A EQUIVOCAR COMO PADRE”

✦ Cantante no pudo contener las lágrimas al hablar de sus hijos.

✦ “Amo con toda mi alma a mis chicos”, sostuvo el intérprete.

◉ ¡Se quebró por sus engraidos! A vísperas de la celebración del Día del Padre, el cantante Christian Domínguez fue sorprendido por la producción de su programa *Préndete*, con la visita de su hijo Valentino y también de sus engraidos Stephano y Alessandro (hijos de Leonard León).

El emocionante momento comenzó con la entrada de los hijos de Karla Tarazona al set, quienes le entregaron al cumbiambero un regalo muy especial: una foto con ellos y otra con su progenitor.

“Si me dediqué a esto (a ser artista) fue porque él me dio su bendición para hacerlo, fue él que me cuidó al comienzo y por él yo me lo tomé como mi carrera”, manifestó.

Asimismo, el también actor no dudó en recordar los errores que ha cometido a lo largo de su vida, pero remarcó que jamás ha fallado a sus responsabilidades como padre.

“Yo puedo haberme equivocado mucho como persona, pero como padre no lo voy a hacer porque mi papá nunca lo hizo. Amo con toda mi alma a mis chicos, hijos, me siento bendecido por compartir con ellos su cariño y afecto. Me siento bendecido”, agregó el intérprete.

TAMBIÉN LO SORPRENDIÓ

La sorpresa culminó cuando don Óscar apareció en el set, siendo recibido con un fuerte abrazo y besos de su hijo.

“Realmente muy sorprendido y agradecido a la vez a todos ustedes por este bonito homenaje. Christian es un buen padre y un buen hijo, y por eso Dios siempre me lo va



a proteger”, sostuvo el padre del conductor.

Finalmente, don Óscar Domínguez continuó hablando del orgullo que siente por su hijo, dejando de lado los escándalos en que estuvo involucrado el popular Wachimán en los últimos años.

“Yo la verdad no puedo opinar en cuanto a su vida privada. Lo único que hago es que cuando él sale a trabajar, le pido al Todopoderoso que regrese bien para que siga esforzándose por mantener a su familia y a sus hijos, a quienes tanto adora. La verdad es que estoy muy orgulloso de él porque es un maravilloso hijo y papá”, sentenció.

Es padre de sus hijos

Karla Tarazona también recibió un merecido homenaje en su programa radial “Power sensuales” por ser madre y padre para sus hijos. “El ser mejor papá dice mucho de las personas, más que el amor, si yo veo que una persona es buen papá y buen hijo, es suficiente para decir la calidad de persona que es”, sostuvo.



“Siempre voy a resaltar la labor de padre de Christian, en todo momento ha estado para sus hijos”.

Karla Tarazona

► En boca cerrada:

"Uno nunca está seguro de nada, pero de mi relación (con Marcelo Tinelli) y del amor que sentimos los dos, sí. Creo que por eso estamos juntos."

Milett Figueroa, modelo.



► Oye cómo va

Mafe conduce el programa 'Time' en radio Planeta, a la 1:00 pm.

► El Óscar

Adorable criaturas. El dueño de una colonia industrial regresa de Inglaterra con una flamante esposa a la que dobla en edad. Ganó 4 premios Óscar en el 2024.



BELÉN ESTÉVEZ

SE LUCE ILUSIONADA CON EL CONGRESISTA BAZÁN

✦ "Es un hombre guapo", comentó la gaucha.

✦ ¿Encontró el amor? La argentina Belén Estévez reaparece en el mundo del espectáculo tras haber sido captada en saliditas con el congresista Diego Bazán.

Cabe precisar que las imágenes muestran a la rubia disfrutando de la compañía del padre de la patria, a la salida de un restaurante.

"Hace bastante que hablamos, es un hombre guapo. A mí me importa más lo que puede haber acá (cabeza) y acá (corazón), que lo que puede ser el físico", expresó.

Además, la modelo no descartó más adelante iniciar una relación con el político. "Está soltero, yo estoy soltera, así que no hay nada que ocultar. Yo no descarto absolutamente nada. Ahora somos amigos. ¿Más adelante? Quién sabe", agregó.



NÉSTOR VILLANUEVA

LLORA POR SUS HIJOS

✦ Espera que lo llamen por el Día del Padre.

✦ Néstor Villanueva enfrenta una difícil situación, pues aseguró entre lágrimas que no ve a sus hijos hace tiempo, por lo que pidió, incluso llorando, que espera que lo llamen por el Día del Padre.

"Te soy sincero hace tiempo ya que dejé, me hacía el fuerte pero me es imposible, me es imposible. Los extraño mucho y nada pues. Con todo el amor para mis hijos", confesó el cantante.

"Ojalá que al menos este audio, o este video les llegue



NO PUEDE VER A SUS HIJOS.

y que de alguna forma el entorno familiar reflexione y te puedan meter una llamadita. Sería el regalo más grande", acotó.

✦ Chalaca espera solucionar sus problemas legales con el padre de sus hijos. ✦ Tendría que pagar 300 mil dólares por incumplir acuerdo.

✦ ¿Amiste a la visita? Melissa Klug dejó atrás los rencores del pasado e hizo saber su intención de llevar la fiesta en paz, tras perder en primera instancia una demanda con el ex jugador Jefferson Farfán, por incumplir una cláusula del acuerdo de confidencialidad que firmó con el padre de sus hijos hace algunos años.

Cansada de librar una y otra batalla legal y a raíz perder recientemente una demanda con el ex goleador de la Selección Peruana de Fútbol, la chalaca aseguró que quiere llevar la fiesta en paz, pero si Jefferson continúa con la demanda, no dudará en defenderse.

"Sí, no tengo ningún problema (conciliar con Jefferson), porque obviamente si a ti te demandan no te vas a quedar con los brazos cruzados, entonces tienes que contra-demandar y así, así nos vamos a pasar, ya tenemos nueve años así los hijos van a crecer, van a ser mayores de edad y nosotros vamos a seguir así", expresó la pareja de Jesús Barco.

MELISSA KLUG

QUIERE CONCILIAR CON FARFÁN

QUIERE TRANQUILIDAD

Además, reiteró que solo quiere la tranquilidad de su familia por lo que no tendría problemas en solucionar sus problemas con la popular Foquita.

"Si tú me preguntas algo, yo te voy a decir por mis hijos llevo la fiesta en paz siempre, pero, obviamente, si me van a atacar si me van a demandar, yo me tengo que defender", agregó la también empresaria al programa América Hoy.

Busca que se arreglen

Acerca de las intenciones del Cuto Guadalupe para detener la guerra judicial, Melissa no descartó esa posibilidad. "Yo no tengo problemas, yo creo que él es el que tiene problemas conmigo, yo vivo tranquila, en paz. No llevo rencor ni nada vivo feliz", dijo.



"No sé qué tiene en su cabeza, no sé qué tiene en su corazón".

Melissa Klug.



► **Ocurrió así:**

Shirley Cherres aseguró que era víctima de violencia por parte de su novio José Manuel Pando en el 2020. Sin embargo, la ex porrista fue captada junto a su presunto agresor en su auto.



► **¿Qué veo hoy?**

Estás en todas. Programa de entretenimiento conducido por Natalie Vértiz y Choca Mandros. América. 9:00 am.
JB en ATV. Programa humorístico. ATV. 8:30 pm.



MILENA WARTHON

ES VÍCTIMA DE ATAQUES RACISTAS

✦ Cantante denunció que recibe comentarios discriminatorios.

◉ Cansada del ataque que sufre en redes sociales donde la insultan y minimizan sus logros como cantante, Milena Warthon decidió enviar un contundente mensaje donde expone todo lo que sufren la mujeres en nuestro país.

"Estereotipos, acoso, sexualización, machismo, clasismo, compa-

raciones. Ser mujer es un reto desde que se nos educa con una idea rígida de cómo debemos de ser. Yo soy una mujer andina con privilegios gracias a que mis antepasados con mucho esfuerzo lograron escalar económicamente y estos privilegios no invalidan ni mis raíces, ni mi identidad", expresó.

Ante esta situación, el Ministerio de Cultura anunció mediante un comunicado que denunciarán a los responsables por los ataques en contra de la artista nacional.

CANTANTE
SE CANSÓ
DE SER
INSULTADA
EN LAS
REDES.



PATRICK ROMANTIK

SE UNE A PAULINA RUBIO

◉ El compositor y cantante peruano Patrick Romantik sigue rompiendo esquemas con su reciente éxito 'Aguanta Inmigrante', cuyo videoclip ha superado el millón de reproducciones en YouTube.

Conocido por crear hits interpretados por artistas de la talla de Enrique Iglesias ('Bailando'), Becky G ('Mayores') y Thalía ('Lindo pero bruto'), ha anunciado emocionantes colaboraciones para el nuevo álbum de la estrella mexicana Paulina Rubio.

"Paulina es una gran



SE CODEA ENTRE LOS GRANDES.

amiga y trabajar con ella es un honor. Tenemos un par de temas increíbles para su próximo disco", reveló el artista para la revista Hola.

Encuentra los mejores productos para tu hogar



993 587 571

o pídelos en tu kiosco favorito

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:

FESTEJA CON PAPÁ

Con estas OFERTAS POR SU DÍA



KIT PARA CORTAR CABELLO Y BARBA X10 PZS.

· Incluye: 01 cepillo para cuchilla, 05 peines, 01 tijera, 01 protector de cuchilla, 01 aceite ·
· Potencia: 220 V - 60Hz ·

S/ **59.90**
C/U

CÓD.: 20009249 | STOCK: 100 UDS.



HIDROLAVADORA ELÉCTRICA

· Voltaje: 120v ·
· 10 pies. Manguera con cesta de filtro ·

S/ **120.00**
C/U

CÓD.: 20008476 | STOCK: 100 UDS.



SET DE CUBIERTOS PARRILLEROS X 14 PZS. BEHOME

· 6 cuchillos de carne ·
· 6 tenedores ·
· 1 trinche · 1 cuchillo chef ·

S/ **45.00**
C/U

CÓD.: 20008406 | STOCK: 139 UDS.



KIT PARA AFEITAR 3 EN 1

· Máquina de afeitar inalámbrica SONAR ·
· Nariz, barba y cabello ·

S/ **49.90**
C/U

CÓD.: 20009250 | STOCK: 100 UDS.



KIT TALADRO PERCUTOR CON ATORNILLADOR

· Engranaje mecánico de 2 vel. ·
· 2 baterías de iones de litio de 24V ·
· Luz de trabajo integrada ·

S/ **249.00**
C/U

CÓD.: 20009251 | STOCK: 100 UDS.



PARRILLA PORTÁTIL MR. GRILL 300

· Material: Hierro ·
· Medidas: 37,5 x 30 x 24,5 cm ·

S/ **59.90**
C/U

CÓD.: 20009264 | STOCK: 100 UDS.

Encuentra los mejores productos para tu hogar

Bazar  **993 587 571**
o pídelos en tu kiosco favorito

SET DE OLLAS PARÍS TRAMONTINA

- ✓ Revestimiento **antiadherente**
- ✓ Tapas de **vidrio templado**
- ✓ Mangos de **baquelita**
- ✓ Apto para cocina a gas, eléctrica y vitrocerámica.

WOK
LORETO
28 CM

TRAMONTINA

OLLAS PRIME
x5 PIEZAS
+UTENSILIOS

ilko

OLLA
ARROCERA
1,5 LITROS

WHITELINE

3.6L



- REVESTIMIENTO ANTIADHERENTE GRAFTO.
- 1.4 MILÍMETROS DE ESPESOR.
- MANGO BAQUELITA RESISTENTE AL CALOR.

S/59.00
CUCÓD.: 20009230 | STOCK: 62
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

- OLLA 24 • CACEROLA 18 • SARTÉN 24 •
- x3 UTENSILIOS • x2 TAPAS DE VIDRIO •
- PIEZAS DE ACERO INOXIDABLE •

S/130.00
CUCÓD.: 20008468 | STOCK: 169 JGOS.
DISPONIBLE EN LIMA, NORTE Y SUR DEL PERÚ

- CONTENEDOR DE ALUMINIO •
- TAPA DE VIDRIO CON SALIDA DE VAPOR •
- TAMAÑO: 31.3 X 25.5 CM •

S/79.90
CUCÓD.: 20008302 | STOCK: 900 UDS.
DISPONIBLE EN LIMA, NORTE Y SUR DEL PERÚJGO. DE
CUCHILLOS
PLENUS
X6 PZS.+TACO

TRAMONTINA

TERMO
BERLIN
500 ML.

doNa

MOLINILLO
ELÉCTRICO
x4 ASPAS

- HOJAS DE ACERO INOXIDABLE •
- POLIPROPILENO EN LOS MANGOS •
- SOPORTE DE POLIPROPILENO Y MADERA •

S/69.90
CUCÓD.: 20008045 | STOCK: 100 UDS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

- ACERO INOXIDABLE • SISTEMA PUSH •
- AMPOLLA CON VACÍO INTERNO •
- TIEMPO DE CONSERVACIÓN: 8 HRS. •

S/26.90
CUCÓD.: 20007479 | STOCK: 18 UDS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

- 110 - 240V • ACERO INOXIDABLE • 100 - 200W •
- PARA MOLER TODO TIPO DE GRANOS •

S/35.00
CUCÓD.: 20008694 | STOCK: 40 UDS.
DISPONIBLE A NIVEL NACIONAL

OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 22/06/2024 O HASTA AGOTAR STOCK. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD. IMÁGENES REFERENCIALES. GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES - RUC.: 20517374661

www.perubazar.pe

SÍGUENOS EN:



SANCIONADOS HABRÍAN CREADO TRABAJO ACTIVO

Banco despide a empleados por simular que “trabajan”

✦ Empresa recuerda que no tolera comportamientos poco éticos.



TRABAJADORES SE QUISIERON PASAR DE VIVOS EN EL WELLS BANCO DE CALIFORNIA.

✦ **CALIFORNIA.** Increíble. El banco estadounidense Wells Fargo despidió a más de una docena de trabajadores por supuesta “simulación de actividad del teclado”, en un aparente intento de engañar a su empleador haciéndoles creer que estaban trabajando. Así lo reveló The Guardian.

Los empleados fueron “despedidos después de una revisión de las acusaciones que involucraban la simulación de la actividad del teclado creando la impresión de trabajo activo”, según un documento presentado ante

la Autoridad Reguladora de la Industria Financiera.

Un portavoz de la empresa dijo: “Wells Fargo exige a sus empleados los más altos estándares y no tolera com-

Dispositivos disponibles



Los dispositivos o software utilizados para simular la actividad del mouse de la computadora, están disponibles en Amazon por menos de 10 euros.

portamientos poco éticos”.

Además, añadió que siempre han optado por el trabajo flexible, por lo que esperan que este tipo de situaciones no se repitan. ▲

PANDILLERO DE LA MARA SALVATRUCHA Estará preso 460 años

✦ **EL SALVADOR.** La justicia de El Salvador condenó a un pandillero de la Mara Salvatrucha (MS-13) a 460 años de prisión por extorsión agravada, informó la Fiscalía. Otro miembro de la banda criminal recibió una pena de 360 años, mientras que otros seis pandilleros fueron condenados a entre 60



OTRO FUE
CONDENADO
A 360 AÑOS.

y 20 años de prisión. La Fiscalía General de la República (FGR) informó en su cuenta de X (antiguo Twitter) que logró “que 8 pandilleros de la MS recibían condenas de hasta 460 años de cárcel por

extorsionar (a) 24 víctimas”.

“Con abundantes evidencias, la FGR demostró que los pandilleros exigían a los comerciantes, y taxistas entre 40 y 100 dólares mensuales para dejarlos trabajar”, agregó la entidad. ▲

• Orejas hizo el gol y Lapadula falló un penal.
• El viernes debutamos en la Copa América contra Chile.

Allá vamos. Perú derrotó 1-0 a El Salvador y quedó listo para afrontar la Copa América que arrancará el próximo 21 de junio con el duelo frente a Chile.

La Bicolor llegará al torneo sin perder ningún partido amistoso en la era Fossati, tres victorias y un empate, pero con algunas dudas pues Perú no ha sido capaz de adaptarse al 3-5-2 del estratega uruguayo.

Con Advíncula, Abram, Peña y Flores desde el inicio, Perú no tuvo problemas en romper el empate apenas a los 16'. López lanzó un tiro de esquina al corazón del área, los salvadoreños no pudieron despejar el balón que Cartagena remató de tijera, el disparo le cayó a Flores que de volea puso el 1-0.

Tras el gol, la selección desapareció del campo. Quispe trasladaba mucho el esférico. Peña no trascendió y por los lados, López ganaba más la banda que Advíncula, pero sin un buen centro para Lapadula.

A los 40', Flores se asoció con Cartagena que de un tiro de larga distancia asustó a González.

Perú no pasó apuros en defensa, pues Zambrano, Araujo y Abram no tuvieron problemas en marcar a Larín, Menjívar y Ferman que mostraron muy poco en la ofensiva salvadoreña.

El segundo tiempo empezó con un penal a favor de Perú. Cruz barrió en el área a Lapadula y el árbitro cobró la falta. El Bambino tomó la responsabilidad y falló ante el recién ingresado portero Romero que rechazó el remate al medio del peruano.

La selección pudo aumentar la ventaja en el marcador con dos remates de Flores, pero la defensa y el portero evitaron el doblete del Orejas (57').

Fossati dio entrada a Guerrero, Carrillo, Sonne, Santamaría y Zanelatto para darle minutos de cara a la Copa América y no lo hicieron mal.

El que se quedó con las ganas de ingresar fue Christian Cueva, quien fue pedido por los hinchas que llegaron al estadio.

PERÚ	EL SALVADOR
	
1	0

Gallese	6	González	5
Advíncula	6	Sibrián	6
Zambrano	6	Clavel	6
Araujo	6	J. Cruz	6
Abram	6	Flores	6
López	7	Benítez	6
Cartagena	6	Orellana	6
Peña	5	Martínez	6
Flores	7	Larín	6
Quispe	6	Menjivar	6
Lapadula	6	Ferman	6

DT: J. Fossati DT: D. Dóniga

Gol: Flores (16')

Cambios: Romero (6)
Grimaldo (5) x x González,
Quispe, Guerrero Domínguez
(4) x Flores, (5) x Orellana,
Carrillo (4) x Vásquez (5) x
Peña, Sonne Menjivar, Climaco
(4) x López, (4) x Flores, M.
Santamaría (4) Cruz (4) x Clavel,
x Zambrano, Cartagena (4) x
Zanelatto (4) x Benítez

T. Amarillas: T. Amarillas:
Lapadula Menjivar, J. Cruz

T. Amarillos: No hubo

Escenario: Estadio Subaru Park, Chester

Árbitro: Kwinsi Williams, TTO (BIEN)

Asistencia: 16 mil 500 espectadores

PERÚ DERROTÓ 1-0 A EL SALVADOR EN UN PARTIDO GRIS



Más dudas que certezas

El lunes aterriza en Dallas

■ **FILADELFIA.** La Selección peruana viajará el lunes rumbo a Dallas donde enfrentará a Chile en su debut en el Grupo A de la Copa América 2024.

Tras disputar su último amistoso ante El Salvador, la bicolor seguirá entrenando en el campo del Episcopal Academy hasta el lunes por la mañana para que por la tarde se trasladen hasta la ciudad de Dallas.

Como se sabe, Perú comenzará su participación en la Copa América el próximo viernes 21 de junio ante Chile en el estadio AT&T Stadium de Arlington.

Luego los dirigidos por Jorge Fossati se medirán con Canadá, el 25 en Kansas, y cerrarán su participación, el 29 de junio, frente a Argentina, en la ciudad de Orlando.



Argentina tiene muchas armas

■ **MARYLAND.** Con dos goles de Lionel Messi, Argentina goleó 4-1 a Guatemala y quedó listo para defender su título en la Copa América. Un autogol de Lisandro Martínez a los 4' le dio la ventaja a Guatemala.

Sin embargo, Argentina logró el empate rápidamente con un tanto de Messi quien aprovechó un grueso error en la salida del arquero Nicholas Hagen (12').

A los 38', Valentín Carboni fue derribado en el área por Nicolas Samayoa y el árbitro Joseph Dickerson cobró penal. Lautaro Martínez no falló en la ejecución y marcó el 2-1.

A los 20' del complemento Lautaro Martínez marcó el 3-1 luego de una buena jugada colectiva. Y a 15 minutos del final, Di María metió un gran pase a Messi, que en el mano a mano no falló y selló el 4-1.



► Frases célebres:

"Hay que atreverse a ser grande",
Kobe Bryan, basquetbolista



► 3

veces ganó el piloto
austriaco Niki Lauda el
Mundial de Fórmula 1.



► Toma nota

La red en el vóley playa, aparte de ser
más corta, tiene los bordes superior e
inferior un poco más anchos.



El triunfo deja al anfitrión como máximo aspirante al título.

■ **MÚNICH.** Es favorito. Alemania aplastó 5-1 a Escocia, que terminó con 10 hombres, y se puso como gran candidato para llevarse la Eurocopa 2024, nada más en el partido inaugural de la cita.

Wirtz, una de las sensaciones de la temporada en la Bundesliga, tardó tan solo 10 minutos para marcar el primer gol del campeonato, lo que lo convierte en el anotador alemán más joven en marcar en una Eurocopa a los 21 años.

El jugador del Bayer Leverkusen ejecutó de primeras un pase de Joshua Kimmich para adelantar a la 'Mannschaft', dejando mudos a los festivos aficionados de Escocia.

Musiala, también de 21 años, amplió la distancia en el marcador a los 19', asistido por Kai Havertz.

Havertz hizo el tercer gol desde el punto de penal, luego de una dura entrada de Porteous a Gundogan que le costaría su expulsión.

En el complemento, Füllkrug anotó el 4-0 a los 23'. Un autogol de Rudiger puso el de honor a los escoceses, pero Can a los 48', sentenció la goleada.

La victoria llega en un contexto de urgencia para la Mannschaft, eliminada en fase de grupos de los dos últimos Mundiales (2018 y 2022) y derrotada en octavos de final de la última Eurocopa, en 2021.

ALEMANIA	ESCOCIA
5	1
Neuer 5 Kimmich 6 Tah 6 Ruediger 6 Mittelstadt 6 Kroos 7 Andrich 6 Gundogan 7 Musiala 8 Wirtz 7 Havertz 7 DT: Nagelsmann Gols: Wirtz (10'PT), Musiala (19'PT), Havertz (45'PT), Füllkrug (23'ST), Can (48'ST) Cambios: Müller (5) Musiala, Can (6) x Kroos, Groß (4) x Andrich, Sané (4) x Wirtz, Füllkrug (6) x Havertz T. Amarillas: Andrich, Tah	Gunn 6 Porteous 4 Hendry 5 Ralston 5 Tierney 5 McTominay 6 Robertson 6 McGinn 5 McGregor 6 Che Adams 5 Christie 5 DT: S. Clarke Gol: Rudiger, (autogol, 42'ST) Cambios: McKenna (4) x Tierney, McLean (4) x McGinn, Gilmour (4) x McGregor, Hanley (4) x Che Adams, Shankland (4) x Christie T. Amarillas: Ralston T. Rojas: Porteous
Escenario: Estadio Allianz Arena-Munich	
Árbitro: Clément Turpin (bien)	
Asistencia: 66 mil espectadores	

ALEMANIA GOLEÓ 5-1 A ESCOCIA EN INICIO DE LA EUROCOPA

El gran CANDIDATO



Italia tiene rival fácil

■ **DORTMUND.** Italia, vigente campeón de la Euro, saldrá hoy (2:00 pm) a defender su título ante Albania por el Grupo B.

Con España y Croacia en el mismo grupo, Italia no puede permitirse un paso en falso en su debut ante Albania.

La selección dirigida por el brasileño Sylvino disputa su segunda Eurocopa tras la de 2016, pero conoce bien el fútbol italiano.

En Italia esperan llegar a instancias finales luego de no ser capaz de clasificar a los dos últimos Mundiales.



Arquero con recompensa

■ **PARÍS.** Hassan Sunny, arquero de Singapur, pidió que dejen de pasarle dinero luego de ayudar a China a avanzar a la siguiente ronda de las Eliminatorias. Tailandia necesitaba golpear a Singapur, pero Sunny con 11 atajadas dejó el marcador 3-1. Esto benefició a China, y los hinchas chinos viralizaron un QR de su local de comida y le enviaron plata en agradecimiento.

AMBOS EQUIPOS ESTÁN ENTRE FAVORITOS AL TÍTULO DE LA EUROCOPA.



ESPAÑA Y CROACIA DEBUTAN HOY EN BERLÍN

Son peso pesados

■ **BERLÍN.** España y Croacia protagonizarán hoy (11:00 am) un duelo de poder a poder en el inicio del Grupo B de la Eurocopa.

Semifinalista de la pasada edición y campeona de la Liga de Naciones en 2023, La Roja tiene todo el derecho a soñar con reconquistar el continente y ganar su cuarta Eurocopa, una aventura que empezará ante un hueso duro de roer como es Croacia.

La tropa liderada como siempre por Luka Modric suele responder muy bien en las

grandes citas, finalista del Mundial Rusia 2018 y tercera en Catar-2022, pero nunca pudo llegar a instancias finales en la Eurocopa.

Hace tres años cayó en octavos precisamente ante España en un partido que finalizó 5-3 en la prórroga. Y volvió a perder ante la Roja, en los penales, en la final de la pasada Liga de Naciones.

Ahora llega prácticamente con el mismo equipo que en el pasado Mundial -repiten 20 jugadores-, mientras que España ha emprendido una gran renovación.

ALIANZA AL VENEZOLANO DE SANTIS

Ya no lo quiere en su equipo

❖ No da la talla y al menos podría salir a préstamo.

■ Llegó para ser figura, pero podría irse por la puerta de atrás. Jeriel De Santis sería prestado en Alianza Lima luego de no dar la talla en el cuadro blanquiazul que apostó por él para pasar de ronda en la Copa Libertadores y lograr el título del Torneo Apertura.

De acuerdo a fuentes cercanas al club, aún no está definida la continuidad del venezolano en Alianza Lima.

Se señala que la directiva estaría evaluando si cede a préstamo al delantero para lo que resta del año, pues hay clubes de provincia que lo tienen en la mira.

Jeriel De Santis fue el último refuerzo de Alianza Lima para el



DE SANTIS FUE TRAÍDO CON GRANDE ESPECTATIVAS, PERO NO HA PASADO NADA.

inicio de la temporada y llegó con el título de goleador. Sin embargo, sus actuaciones no ha colmado las expectativas de los hinchas, por lo que ha sido blanco de las críticas.

De Santis registra 12 partidos

disputados con Alianza Lima en lo que va del año, no registra goles y una expulsión por roja directa.

Estas cifras en rojo son alarmantes para un delantero de su edad (21 años) y experiencia.



Ames exige sanciones

■ Freddy Ames, presidente de Coopsol, aseguró que pedirá la destitución de los miembros de la Comisión y Tribunal de Licencias de la PFP tras levantar la sanción a Municipal.

"Vamos a pedir la destitución de todos los miembros porque está afectando la justicia deportiva", dijo.



'U': primero en hinchada

■ Universitario se quedó con el primer lugar en la Tabla del Hinchista luego romper el récord de asistencias en el Apertura.

El conjunto crema llevó un total de 314 mil 646 asistentes al Estadio Monumental en los 8 partidos que jugó de local.

Segundo quedó Alianza Lima con 262 mil 307 asistentes.

OROPESA SOBRE REIMOND MANCO

Se está recuperando

■ TARAPOTO. Jesús Oropesa, técnico de Unión Comercio, explicó la ausencia de Reimond Manco en los entrenamientos del Poderoso de Altomayo.

"Él ha dejado de jugar un tiempo, seguro le costará volver al ritmo, pero se pondrá de la mejor manera y tendrá rodaje. Ahora se encuentra en Lima recuperándose", manifestó Oropesa.

"Reimond tiene unas condiciones tremendas y eso es difícil encontrar en Perú. Si tomó malas decisiones, es parte de la vida, él ha aceptado que se equivocó y eso es más difícil", añadió



tras un día más de preparación rigurosa para llegar en la mejor manera al Torneo Clausura.

Envía tus denuncias con fotos y/o videos a nuestro WhatsApp

#ElPopular

941 000 000

ESPIRITISTA CURANDERO NORTEÑO

★ **EMILIO** ★

YA NO LLORES NI SUFRAS CON MAGIA NEGRA Y RITUALES DE AMOR, HAGO AMARRES DE AMOR Y SEXO PARA, HACER VOLVER Y UNIR ENAMORADOS ESPOSO, AMANTES Y PAREJAS DOMINO ORGULLO SEXO CARACTER MENTE VOLVERA SIN, QUE LLAMES NI BUSQUES, ALEJO AMANTES Y RIVAL CURO DAÑO BRUJERIA NEGOCIO NERVIOS VICIOS HAGO AMARRES A DISTANCIA NO FALLO LUN. A SAB. 8 AM A 6 PM. 996216888

AV. IQUITOS 715 OF. 302 LIMA a 2 cdas. de la plaza Manco Capac La Victoria

ROSARIO

MAESTRA DE AMARRES

• AMARRES EN 30 MINUTOS
• LECTURA DE TAROT
• BANOS DE FLORECIMIENTO
• CURACIONES ESPIRITUALES Y CARNALES
• PROTECCIONES Y TAPAMIENTOS
• SANACIONES ESPIRITUALES

ABSOLUTA DISCRECION Y GARANTIA

ATENCION DE LUNES A VIERNES DE 8 AM A 8 PM
SABADOS DE 8 AM A 5 PM - DOMINGOS Y FERIADOS CON PREVIA CITA A NIVEL NACIONAL E INTERNACIONAL

LIMA: JR. CALLAO 285 OF. 201 E - 2° PISO A CUADRA Y MEDIA DE PALACIO DE GOBIERNO
426-3166 997 241 435

ZEVALLOS FERNANDEZ ROSARIO YSABEL RUC: 1008170781

AMARRO

OFERTA 99 995467448

A PARA S HARÉ QUE TE PIDA PERDÓN DE RODILLAS PARA SIEMPRE EN CUERPO Y ALMA TRABAJOS A DISTANCIA

PUZANGA QUE DOMINA Y ATRAE AL INSTANTE

COLITA DEL ZORRO para la atracción de EL O ELLA

CURO ALCOHOLICOS EN SECRETO

PLAZA 2 DE MAYO N°24 OF.202 2do. CENTRO PISO DE LIMA



LA SOMBRA AÚN TIENE CUERDA.

RAMOS FIRMA OTRA VEZ POR BOYS

Vuelve con la rosada

■ Feliz en el puerto. Christian Ramos no ocultó su alegría de volver a defender la camiseta del Sport Boys y aseguró que dará todo para ayudar al equipo a pelear por clasificar a un torneo internacional.

"Estoy muy feliz de estar nuevamente en el club, lo extrañaba mucho. Quiero ganar un puesto, quiero ser titular para poder seguir

jugando", dijo la Sombra.

"En lo grupal, hacer la mayor cantidad de puntos y pelear, por qué no, una copa internacional", aseguró.

"Hay muchos compañeros del año pasado, hay muchos que han llegado, pero ya los conozco porque los he enfrentado", culminó Ramos.

LIMA TITAN GEL

947450202

JR. DE LA UNION 446 TDA 108 1° PISO FRENTE A MOVISTAR

MIRAFLORES

977314641

AV. LARCO 345 TIENDA 120 1° PISO GALERIA MULTICENTRO

HUACHO

946856899

JR. LA MERCED 159 2° PISO OF.06

LOS OLIVOS

989183352

ALFREDO MENDIOLA N°3803 INT.104

AUMENTA EL TAMAÑO DE SU MIEMBRO VIRIL EN CORTO TIEMPO DE 4 - 5 CENTIMETROS, DÁNDOLE POTENCIA Y DICIÉNDOLE ADIOS A LA EVACUACION PRECOZ, PERMITIENDO MAYOR SATISFACCION

PotenciaSexual.net

Producto Extranjero 100% Natural efecto instantáneo a cualquier edad. 48 HORAS Producto 100% Natural E.E.U.U.

STUD 100 E.E.U.U.

Retrasa el momento de la eyaculación Prolonga sus relaciones sexuales con más placer Resultados inmediatos desde la aplicación Producto 100 % natural y sin efectos secundarios

TestoUltra Testosterone Enhancer

BIO PROST proExtender

VigRX Plus VISA MasterCard

Fundas Extensoras Masturbadores Vibradores Consoladores Prótesis Arnéses

Lubricantes Excitantes Feromonas Dilatadores Spanish Fly

Retardantes Jombina Cremas Sprays Próstata

proExtender

MINI MAQUINA DESARROLLADOR VIRIL

EN UNAS SEMANAS PODRAS NOTAR LOS CAMBIOS DE TU MIEMBRO EN TAMAÑO Y ANCHO CON EL USO DIARIO, UNICO METODO DOCUMENTADO PARA EL ALARGAMIENTO

bathmate

JUST ADD WATER

BOMBA PARA AGRANDAR EL MIEMBRO HASTA 7cm. ENGRUESA 30%, ERECCIONES MAS PROLONGADAS Y DURADERAS, AGRANDA EL GLANDE

WWW.SEXSHOPDELPERU69.COM

DELIVERY A NIVEL NACIONAL-947450202

ICA

934113372

AV.SAN MARTIN 170 2° PISO OF 204

LA MOLINA

980916589

CENTRO COMERCIAL LA ROTONDA - TDA 268 2° PISO

SAN BORJA

957806590

AV. AVIACION 2420 TDA 01 C.C MULTICENTRO - (SOTANO)

IQUITOS

991516436

AV MARISCAL CÁCERES 648 REF. 1/2 CUADRA PALACIO JUSTICIA

► **Cuidando tu salud**

El cáncer laríngeo ocurre cuando se forman células cancerosas (malignas) en los tejidos de la laringe, u órgano de la voz. La ronquera es uno de sus síntomas.

✚ **El dato**

La ronquera también puede ser síntoma de parálisis de las cuerdas vocales.

► **¿Y qué es?**

Nódulo vocales Son crecimientos benignos (no cancerosos) en ambas cuerdas vocales causados por el abuso de la voz.



ACUDE AL MÉDICO, NO LA DEJES PASAR

La ronquera: ¿por qué aparece?

✚ Puede ser un síntoma de laringitis, de problemas de las cuerdas vocales o, incluso, sordera.

► La ronquera es una afección que se produce tras la irritación o inflamación de las cuerdas vocales. Esto limita el movimiento vibratorio habitual, lo que hace que la voz de una persona se vuelva ronca.

LA CAUSA DE LA RONQUERA

Puede haber varias razones para una voz ronca, incluida la laringitis o los nódulos vocales.

Sin embargo, dependiendo de la causa, pueden surgir otros síntomas, como tos o dolor de garganta.

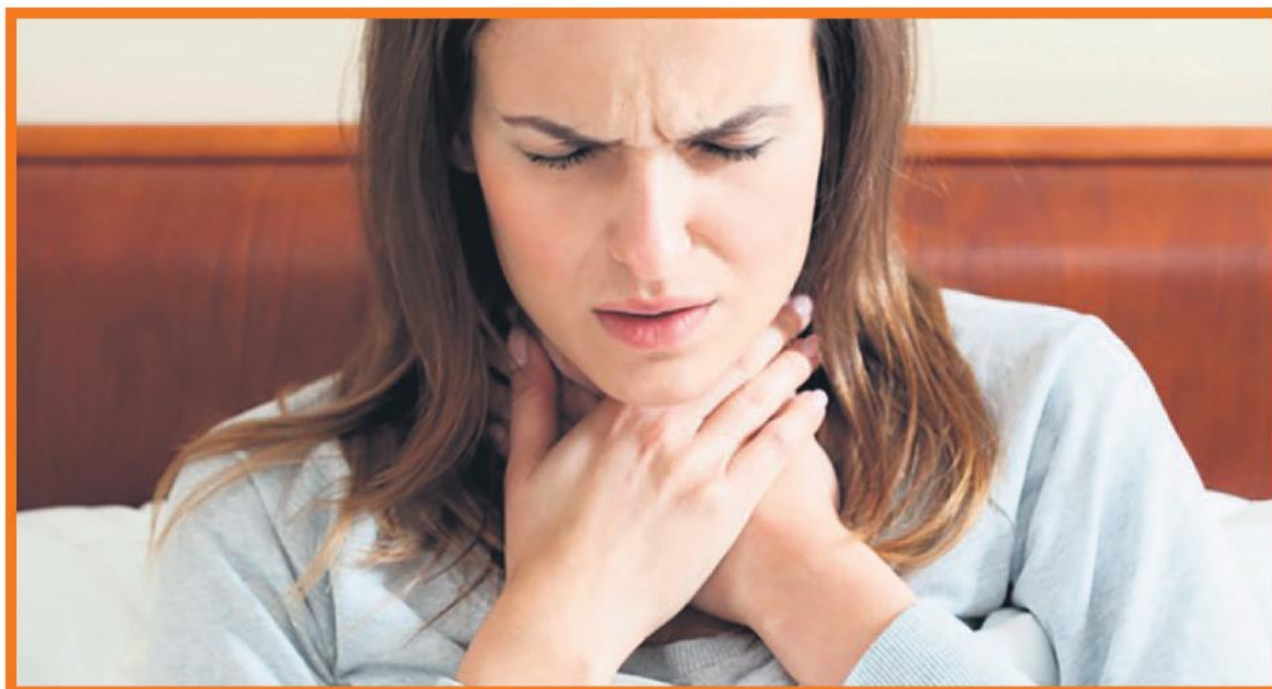
Aunque la laringitis es la causa principal existen otras como gritar, hablar en voz

alta, cantar fuerte, hablar durante mucho tiempo sin descansar, hablar con una voz demasiado baja o demasiado alta.

¡OJO CON EL TIEMPO!

Según los especialistas, si la ronquera dura más de 3 semanas, sería indicio de una laringitis crónica.

En este caso las causas son: fumar, la ingesta excesiva de alcohol, enfermedad por reflujo gastroesofágico, exposición a productos químicos o polvo que irriten la laringe. Debes acudir a un médico para que te realice exámenes físicos de la boca y la garganta.



Toma nota: Aunque en la mayoría de los casos la ronquera dura pocos días, es importante no automedicarse y acudir al centro de salud.



LO QUE DEBES | SABER

Presta atención a los síntomas de la ronquera

El síntoma principal es una voz baja y ronca. Según señala el instituto The Voice Foundation, hay otros síntomas que pueden aparecer.

Sensación de tener un nudo en la garganta, sensación de sequedad en la garganta, necesitar aclararse la garganta constantemente, tos persistente, goteo posnasal, dificultad para tragar, dolor de garganta, mocos en

la garganta.

Algunos síntomas pueden indicar una causa específica. Por ejemplo, un sabor amargo o agrio en la boca y el empeoramiento de los síntomas después de consumir alimentos picantes pueden indicar reflujo.

Si tu ronquera dura más de 3 semanas y no tienes síntomas de resfriado o gripe, debes acudir al especialista.



¿Cómo podemos prevenir la ronquera?

Con simples acciones podemos prevenir la ronquera y todo el malestar que conlleva esta afección. Toma nota: Bebe abundante agua, lávate las manos con frecuencia para reducir las posibilidades de contraer un resfriado o gripe, descansa la voz cuando estés enfermo, haz ejercicios regularmente, practica técnicas de respiración al hablar o cantar. Si vives en un lugar de clima seco es recomendable que uses un humidificador en tu hogar. Además de estas indicaciones, evita fumar, consumir alimentos picantes, usar enjuagues bucales que contengan alcohol o abusar de tu voz cuando no sea necesario.

SI YA TIENES
RONQUERA
DEBES TOMAR
ABUNDANTE
AGUA.

Primeros auxilios

¿Te han salido ampollas después de caminar o correr? No las cortes o revientes, ya que puede aumentar el riesgo de infección. Aplicate vaselina para acelerar la curación.



Cifra

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen una tasa de mortalidad de 6%.

El avance

Google Health: Plataforma que ofrece herramientas IA para que los médicos tomen decisiones clínicas más informadas.



Consulta Médica

Urólogo de la Clínica Ricardo Palma www.crp.com.pe



Dr. Ulises Núñez



Mitos o verdades del cáncer de próstata

+ Hay mayor riesgo si tienes malos hábitos alimenticios.

Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado son fundamentales para combatir el cáncer de próstata. A continuación, algunos mitos y verdades sobre esta afección.

1. ¿El cáncer de próstata solo afecta a personas mayores de 60? Falso, también se presenta en hombres menores. Sin embargo, esta enfermedad es más frecuente en varones mayores de 60 años. El envejecimiento es uno de los factores de riesgo de esta afección, junto con antecedentes familiares y obesidad.

2. El cáncer de próstata no tiene síntomas ni en etapas avanzadas. Falso. En general, el cáncer de próstata en su estadio temprano no suele presentar síntomas específicos, lo que puede dificultar su detección precoz. Sin embargo, a medida que la afección progresa, especialmente en etapas más avanzadas, aparecen síntomas como: problemas urinarios, dolor y sangre en la orina o semen.



Medicina alternativa

LOS BENEFICIOS DE LA MANZANILLA

La manzanilla es la infusión que se extrae de la margarita. Es muy usada en la medicina tradicional para tratar diversos males como dolores estomacales y para la relajación.

Esta cuenta con un antioxidante que induce al sueño. Por ello nos ayuda a tranquilizarnos y dormir mejor. También favorece la salud digestiva. Asimismo, tiene un efecto antiinflamatorio y reduce los niveles de azúcar en la sangre de las personas diabéticas.

Además, ayuda a activar el sistema inmunológico, controlando los niveles de cortisol. Tómalas en cualquier momento del día, en especial después del almuerzo.



COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Mondonguito a la serrana

INGREDIENTES

- 2/3 tz. de mote sancochado.
- 3/4 tz. de trigo pelado.
- 400 g. de panza de res.
- 1 cebolla.
- 1 1/2 cdt. de ajo.
- 2 cdas. de ají panca.

- 2 cdas. de ají amarillo.
- 4 panes mollete de Huaraz.
- 5 cdas. de aceite.
- Hierba buena, culantro, pimienta, comino y sal yodada.

PREPARACIÓN
Primero, sancocha el trigo y mote previamente remojado. Luego, sancocha la panza de res hasta que se quede tierno y corta en tiras. Después, prepara el aderezo friendo en aceite la cebolla, el ajo y ajíes molidos. Adiciona la

panza de res, condimenta con pimienta, comino y sal. Finalmente, agrega el trigo, mote, hierba buena y culantro picado. Sirve el mondonguito a la serrana con pan mollete.

Secreto del Chef

Para que este plato sea más nutritivo, sírvelo acompañado de una ensalda cocida de vainitas picadas, arvejas y choclo.

Receta del Instituto Nacional de Salud

TIPS

TIPS

TIPS

1 EL TABACO AFECTA LA SALUD BUCAL

“El tabaco es una de las mayores amenazas para la salud bucal, pudiendo afectar negativamente a los dientes, las encías, la mucosa oral y la salud en general. Asimismo, reduce el flujo de la sangre a las encías”, afirma el Dr. Jorge Girano, de la Universidad Norbert Wiener.



2 FUMAR PROPICIA EL CÁNCER

El humo del tabaco contiene al menos 69 sustancias químicas cancerígenas. Asimismo, el tabaquismo representa el 30% de toda las muertes por cáncer. Esta asociado a tipos de esta enfermedad que afectan los pulmones, garganta, riñones, vejiga, hígado, páncreas, estómago, cuello uterino, etc.



3 EL TÉ DE GUANÁBANA PARA LOS OJOS

La guanábana es una fruta exótica con muchos beneficios para nuestro bienestar. Entre ellas puede mejorar la salud ocular, prevenir las cataratas y la pérdida de visión. Prepara un té hirviendo 10 gramos de hojas secas de guanábana. Consume 2 a 3 tazas diarias y recuerda servirla tibia.





Sudoku

	9	3		1	7			
		8		5				9
		7			9	5	1	8
4		6					7	
1			2	9	8	4	6	
	2				6		8	
						3	5	
7	3	4	6		5	2		

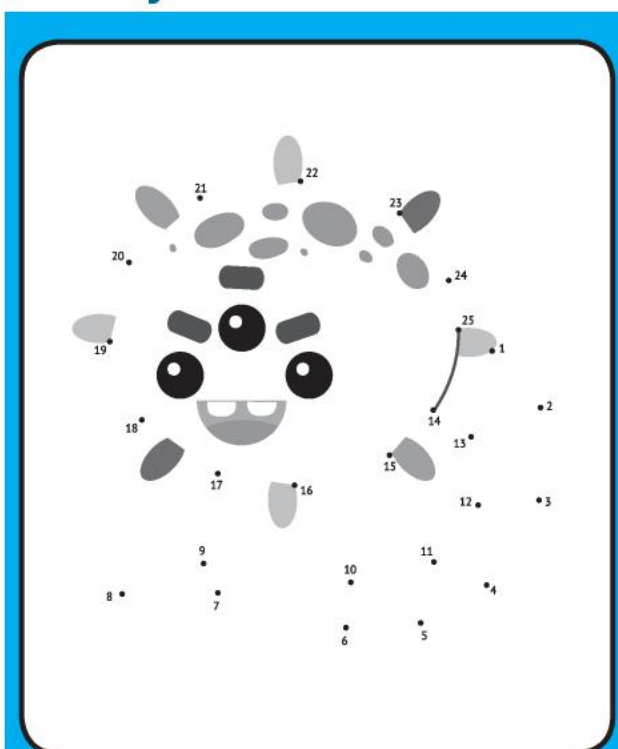
¿Quién lo dijo? *****

"No basta con conquistar; hay que aprender a seducir."

- Voltaire
- Denis Diderot
- Isaac Newton



A dibujar *****



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Las Diferencias *****



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 6 diferencias entre ellos.

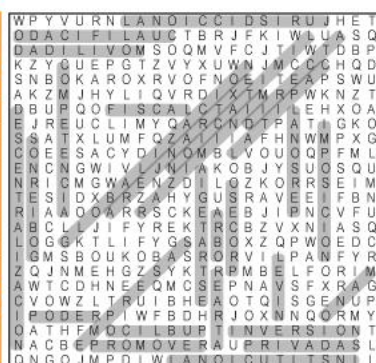
chiste

Cinco años
¡Otra vez me quedé dormida y no fui a correr! Ya con hoy van 5 años.

acertijo

Un vendedor de billares tiene como insignia de su negocio dos esferas desiguales, sólidas y hechas de la misma madera. La mayor pesa 27 kg y la pequeña 8 kg. El comerciante se propone volver a pintar las insignias. Con 900 gramos de pintura pinta la esfera mayor. ¿Cuántos gramos necesitará para pintar la pequeña? (La cantidad de pintura necesaria es proporcional a la superficie que hay que pintar)

Soluciones de ayer



5	3	6	8	9	7	4	1	2
1	9	8	4	2	6	3	5	7
4	7	2	5	1	3	9	8	6
6	1	7	9	4	2	8	3	5
2	8	4	1	3	5	6	7	9
9	5	3	6	7	8	1	2	4
8	2	5	3	6	9	7	4	1
7	6	1	2	8	4	5	9	3
3	4	9	7	5	1	2	6	8

El acertijo: No lo son, puesto que las fracciones: b/a y $(b+2h)/(a+2h)$ son siempre distintas, salvo en el caso del cuadrado ($a=b$).

¿Quién lo dijo?:
Ricardo Tisci.

Sopa de letras *****

L D I R E C C I O N A H K Q D Y F J C V P E U M
T O M A P A R T E S E D N E I T X E W X M Q C A
B S A I C N E U L F N I L W R V T M X Y J K C B
F E H Q G D N O I C A R T S I N I M D A P G W S
I U H Z R X F O W I V B T V I N C U L A D A S Q
P Y D C Z M F K N L K M Y N V A O D A D I T N E
S E D A D E I C O S C B N Q E W U H X M D J K F
Y T I V P S G A C I M O N O C E E J G A F S H W
M I N Y P C O M E R C I A L E S G Q L E A U M O
J Y I R E L A C I O N N R A V C B S S H M W J I
K I S A S E R P M E P C V Y A X E E M Z I F O J
M E N Y W T K D N B L C U I L N L P Z A L X C H
Z R S T U O J B L W K P Q X O A E M A Y I A T V
P S U O E C V A L M K X G I R Z Y T C S A J S G
N F E G Y R W M P U F X S U A O K I T A R B H R
L C S N P L V G J M V I T E C C L N I D E D I A
W S Q E O Z S I V G C A I B I S O P V A S N N D
F A M E G I O A N E N X R H O O R N I Z K E I O
E N G Q O U C U D I W H G M N I T X D I R G J B
F O T I K U N A O E E V J P H C N Z A L G O B Y
E S I X W A D D R O T N K F X O O I D A T C P H
P R I M E R F O O E K L T W Z S C U E E Q I V W
A E J N L P O Z B H P K C E F Y E G S R G O C F
H P K P V N B Y D T J O E A S I L X O W K S S X

OPERACIONES VINCULADAS

- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ ADMINISTRACIÓN
- ☐ COMERCIALES

- ☐ CONTROL
- ☐ DECISIONES
- ☐ DIRECCIÓN
- ☐ ECONÓMICA
- ☐ EMPRESAS

- ☐ ENTIDAD
- ☐ EXTIENDE
- ☐ FAMILIARES
- ☐ GRADO
- ☐ INFLUENCIA

- ☐ INTERVINIENTES
- ☐ NATURALES
- ☐ NEGOCIOS
- ☐ OPERACIONES
- ☐ PARTES

- ☐ PERSONAS
- ☐ PRIMER
- ☐ REALIZADAS
- ☐ RELACIÓN
- ☐ SEGUNDO

- ☐ SOCIEDADES
- ☐ SOCIOS
- ☐ TOMA
- ☐ VALORACIÓN
- ☐ VINCULADAS

Consultorio sentimental

Mi esposo quiere que trabaje

ROSSANA (38). Doctora Cora, mi esposo quiere que yo trabaje, pero realmente yo no quiero. Desde que nos casamos hace diez años nunca trabajé. Él me dijo desde esa vez que yo tenía que quedarme en casa y lo acepté feliz porque me gusta mi casa, la tengo limpia, ordenada, a él no le falta nada, todos los días le tengo el almuerzo a tiem-

po, la ropa plachada. Además ahorramos en muchos sentidos. Y desde que él regresó a trabajar después de Pandemia, tiene esa idea dice que por que ahora todo es distinto y todo está más caro, pero yo no lo veo así. Yo creo que él se aburrió de mí y no sabe cómo decírmelo y ahora me está obligando a esto ¿Qué hago doctora?.



RESPUESTA

Querida Rossana ¿estás impedida a trabajar? ¿por qué no lo quieres hacer? Reflexiona un poco sobre la carga que puede tener al encargarse solamente él de mantener tu hogar. ¿Por qué no puedes pensar un poco en cómo el se siente? Reflexiona sobre tu egoísmo. Encontrarás la respuesta.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TEL: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries

21 MAR. - 20 ABR.

La paciencia y la armonía serán actitudes que hoy deberías practicar, Aries. Además, tendrás habilidad para reconocer tus recursos.

Tu color: Rojo

Tu número: 10

Tauro

21 ABR. - 21 MAY.

La realización de tus deseos estará asegurada gracias a la fuerza constructiva en el terreno profesional.

Tu color: Verde

Tu número: 8

Géminis

22 MAY. - 21 JUN.

Además, el entusiasmo contagiará a quienes permanezcan cerca de ti. Trata de ser optimista.

Tu color: Marrón

Tu número: 11

Cáncer

22 JUN. - 22 JUL.

El amor a los placeres estará presente en este día, pero tendrás que tener cuidado con los excesos.

Tu color: Blanco

Tu número: 6

Leo

23 JUL. - 23 AGO.

Tu mente hoy estará ágil y directa, además de intensamente perceptiva. Sin embargo, podrías sentirte algo triste o en soledad.

Tu color: Beige

Tu número: 12

Virgo

24 AGO. - 23 SET.

Tu madurez y sentido de la responsabilidad te harán una persona digna de confianza, sobre todo en el terreno laboral.

Tu color: Amarillo

Tu número: 4

Libra

24 SET. - 23 OCT.

Libra, te mostrarás hoy al mundo con sabiduría, honradez y educación, precisamente por eso, los demás te admirarán.

Tu color: Melón

Tu número: 7

Escorpio

24 OCT. - 22 NOV.

Tu mente estará rápida y directa, intensamente perceptiva y sutil hoy; sin embargo, existirá cierta tristeza en tus relaciones.

Tu color: Morado

Tu número: 3

Sagitario

23 NOV. - 21 DIC.

La justicia, el equilibrio de las fuerzas opuestas, la armonía y unas buenas intenciones son los aspectos que hoy.

Tu color: Azul

Tu número: 10

Capricornio

22 DIC. - 20 ENE.

Lucharás por conseguir y mantener tus objetivos y metas y por mantener tu nivel y posición. Tal vez hoy sientas cierta presión excesiva.

Tu color: Amarillo

Tu número: 9

Acuario

21 ENE. - 19 FEB.

Hoy disfrutarás de prosperidad, seguridad, amor por el placer y la vida social, esperanzas y deseos que se realizan.

Tu color: Violeta

Tu número: 5

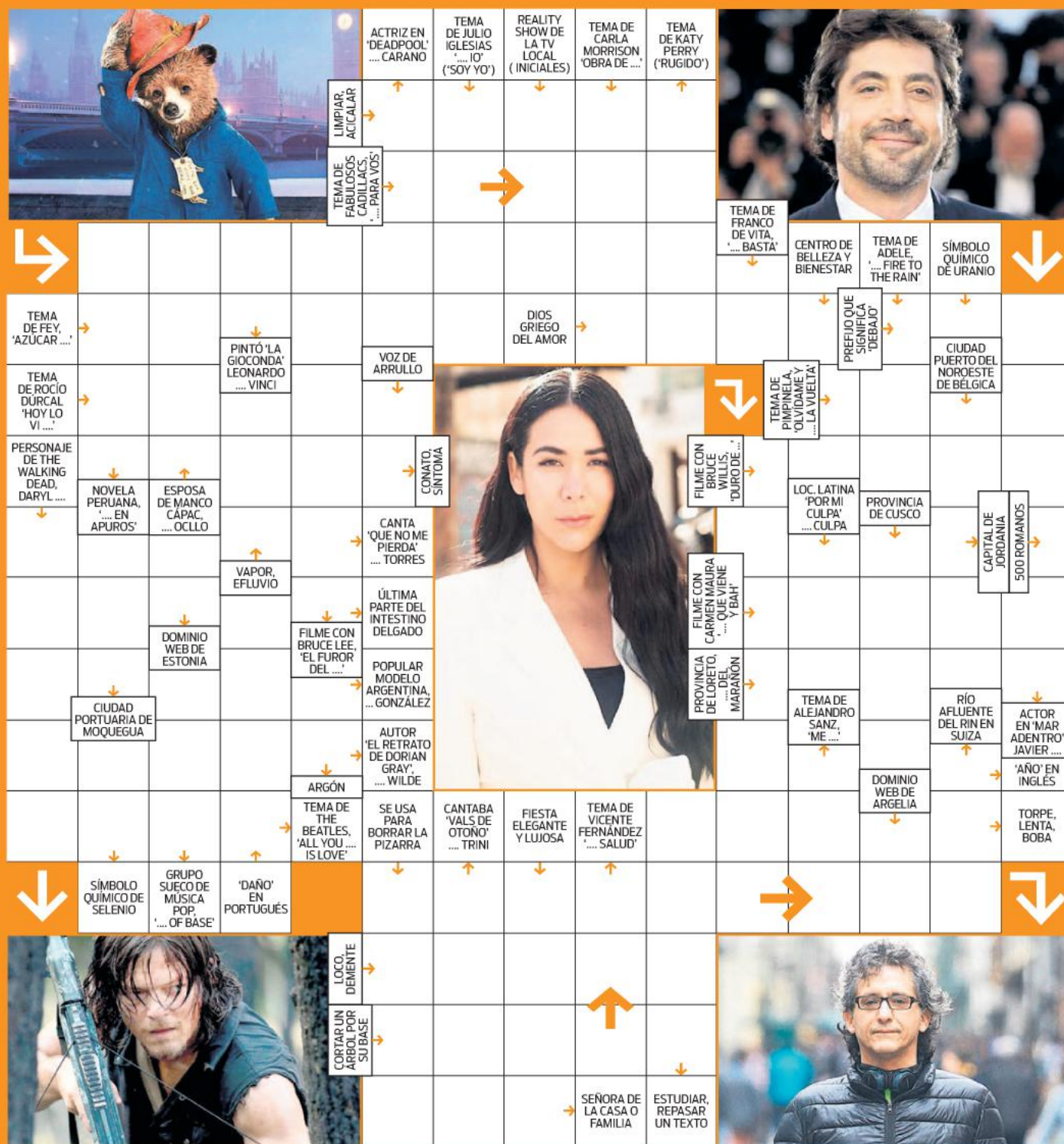
Piscis

20 FEB. - 20 MAR.

Tendrás buena intuición, préstale atención. También habrá buenas vibraciones para las actividades relacionadas con el arte y la cultura.

Tu color: aasde

Tu número: 2



Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Riesgo de desarrollar 32 enfermedades con este tipo de alimentación

Una síntesis de 45 metaanálisis realizados en los últimos años muestra que cierto tipo de alimentación podría aumentar el riesgo de que desarrollemos más de treinta y dos enfermedades. Al menos, esos son los resultados que se obtuvieron de un estudio publicado en febrero en el British Medical Journal.

Para llegar a esta conclusión, los investigadores realizaron una síntesis de más de 45 meta-análisis de los últimos cuatro años, abarcando a 10 millones de participantes. En este se observó que el consumo elevado de los productos ultraprocesados se asocia a un 21% más de riesgo de muerte, sin importar cuál sea la causa.

¿Por qué los alimentos procesados son dañinos para nuestra salud? Los alimentos procesados, como las papas fritas, galletas azucaradas, platos preparados o gaseosas, no son recomendados por los nutricionistas. De hecho, se trata de productos que han pasado por un proceso de transformación industrial.

Algunos de estos productos contienen muchos conservantes y aditivos alimentarios. Generalmente, son muy ricos en azúcares, grasas y sal. A diferencia de los alimentos frescos que cocinas tú mismo en casa, estos productos son pobres en fibra y vitaminas. De esta manera se pierde todo el valor nutricional de algunos alimentos. Todo esto tiene consecuencias para nuestro organismo.

Los investigadores llaman a que se realice una convención marco de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), similar a la que existe para el tabaco. Según ellos, esto permitiría disminuir el consumo de estos productos en a nivel mundial.

Actualmente, los más jóvenes y los hombres de países ricos y desarrollados son los mayores consumidores de estos alimentos. Recuerda que para mantener una buena salud no hay nada mejor que una comida casera.

LA ÚLTIMA

■ **SAO PAULO.** Un caballo se escapó de un rancho y atacó a patadas a un transeúnte en un barrio de Sao Paulo. El animal estaba comiendo pasto al borde de la vereda cuando al parecer se sintió amenazado por este hombre.



Descubren restos de Mamut en Austria

■ **GOBELSBURG.** Un viticultor austriaco halló restos de mamut de hasta 40 mil años de antigüedad enterrados en el suelo de una bodega. El hallazgo ocurrió mien-

tras se realizaban obras de restauración, según confirmaron expertos del Instituto Arqueológico Austriaco. Los huesos del animal estaban en la localidad de Gobelburg.

Según expertos, la estructura ósea se encuentra en muy buen estado. Por la cantidad de huesos, se cree además que no solo se trataría de un mamut, sino de otros dos animales más.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m.
por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m.
por Panamericana TV.